

Top 20 des aliments riches en protéines (par portion)

Rang	Aliment	Taille de la portion	Teneur en protéines par portion
1.	Seitan	100 g	28,0 g
2.	Viande (p. ex. bœuf, veau, porc, poulet) crue (en moy.)	100 g	21,4 g
3.	Poisson cru (en moy.)	100 g	20,9 g
4.	Cottage cheese	150 g	18,6 g
5.	Viande séchée	45 g	17,7 g
6.	Tempeh	100 g	17,0 g
7.	Séré maigre	150 g	15,9 g
8.	Légumineuses* (p. ex. lentilles, haricots, petits pois)	60 g	15,1 g
9.	Tofu	100 g	14,7 g
10.	Quorn	100 g	14,0 g
11.	Œuf de poule, cru	110 g (2 unités)	13,9 g
12.	Émincé de soja*	25 g	12,3 g
13.	Mozzarella	60 g	11,7 g
14.	Fromage à pâte molle (p. ex. brie)	60 g	11,6 g
15.	Fromage à pâte extra-dure (p. ex. Sbrinz)	30 g	9,0 g
16.	Fromages à pâte dure et mi-dure (p. ex. Gruyère, tilsit)	30 g	8,0 g
17.	Graines de courge	20 g	7,1 g

* poids sec

Rang	Aliment	Taille de la portion	Teneur en protéines par portion
18.	Quinoa*	45 g	6,7 g
19.	Flocons d'avoine	45 g	6,1 g
20.	Yogourt nature	150 g	5,9 g

* poids sec